

RUOKALISTAVIIKKO 1 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48/ 2026



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohimurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Perunoita M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Mustikkajogurttia L,G Tuoreannos
TI	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Nakkikeittoa M, G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Vaniljavanukasta L,G Mansikkahilloa M,G Tuoreannos
KE	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Kasvispyöryköitä M,G Kermaviilikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia Raejuustosalaattia L,G	Vadelmarahkaa L,G Tuoreannos
TO	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliha-makaronilaatikkoa L Vihanneksia Vihersalaattia	Mansikka-mustikkakiisseliä M,G Tuoreannos
PE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-pekonicastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Suklaapuuroa L Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, leivettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12..1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 2 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49/ 2026



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Lihapyöryköitä M,G Ruskeakastiketta M Perunoita M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Päärynäkiisseliä M,G Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Lohikiusausta L,G Vihanneksia Punajuuri-omenasalaattia M,G	Marjasmoothieta L,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Itämaista broilerikastiketta M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Kaurasämpylää M Juustoviipaleita L,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Porkkanapyöryköitä M,G Kermaviili-limekastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia Vihersalaattia	Hedelmärahkaa L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihakeitto M,G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Pannukakkua L Hilloa M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 3 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50/ 2026



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kalamurekepihvejä M,G Tartarkastiketta L,G Keitetyjä perunoita M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Mangorahkaa L,G Tuoreannos
TI	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihalasagnettea L Vihanneksia Vihersalaattia	Riisipiirakkaa L ja juustoviipaleita L,G Tuoreannos
KE	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Uunimakkaraa M,G Perunasosetta L,G Vihanneksia Vihersalaattia	Mustaherukkakiisseliä M,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileri-kookoskeittoa M,G Leikkelettä M,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Mansikkajogurttia L,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Porsasta hapanimeläkastikkeessa M,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Punaherukkavispipuuroa M Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026



RUOKALISTAVIIKKO 4 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46/ 2026



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Jauhelihakastiketta M Pastaa M Vihanneksia Vihersalaattia	Suklaavanukasta L,G Tuoreannos
TI	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Pinaattihukaisia L Perunasosetta L,G Puolukkahilloa M,G Vihanneksia Raejuustosalaattia L,G	Vadelmaista piimähyytelöä L,G Tuoreannos
KE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Broileripyöryköitä M Currykastiketta L,G Täysjyväriisiä M,G Vihanneksia Vihersalaattia	Hedelmävalikoima M,G Tuoreannos
TO	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Palvirouhekiusausta L,G Vihanneksia Punajuurisalaattia M,G	Marjarahkaa L,G Tuoreannos
PE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Kermaista kahden kalan keittoa L,G Leikkelettä Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Mansikkakiisseliä M,G Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat.

Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaattinkastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026



RUOKALISTA VIKKO 5 – Koulut ja päiväkodit

Voimassa kalenteriviikoilla 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47/ 2026



AAMIAINEN		LOUNAS	VÄLIPALA
MA	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Makkarakastiketta L Keitetyjä perunoita M,G Vihanneksia Vihersalaatti	Hedelmäjogurttia L,G Tuoreannos
TI	Kaurapuuroa M Tuorevihanneksia	Punajuuripihvejä M,G Kermaviilikastiketta L,G Perunasosetta L,G Vihanneksia Vihersalaattia	Hedelmäkiisseliä M,G Tuoreannos
KE	Ruispuuroa M Tuorevihanneksia	Merimiepataa M,G Vihanneksia Vihersalaatti	Maitokiisseliä L,G Hilloa M,G Tuoreannos
TO	Vehnäpuuroa M Tuorevihanneksia	Hernekeittoa M,G Juustoviipaleita L,G Tuorevihanneksia Tuoretta leipää	Pannukakkua L Hilloa M,G Tuoreannos
PE	4-viljanpuuroa M Tuorevihanneksia	Jauheliaperunasose- laatikkoa L,G Vihanneksia Vihersalaattia	Juustosämpylää L Tuoreannos

Muutokset mahdollisia. Lisätietoja allergeeneista saa keittiöhenkilökunnalta. Jokaisella aterialla on tarjolla näkkileipää, levitettä ja ruokajuomat. Keiton kanssa tarjolla on pehmeää leipää. Salaatin kanssa tarjoillaan öljypohjaista salaatikastiketta.

L = laktoositon, M = maidoton, G = gluteeniton

12.1.2026

